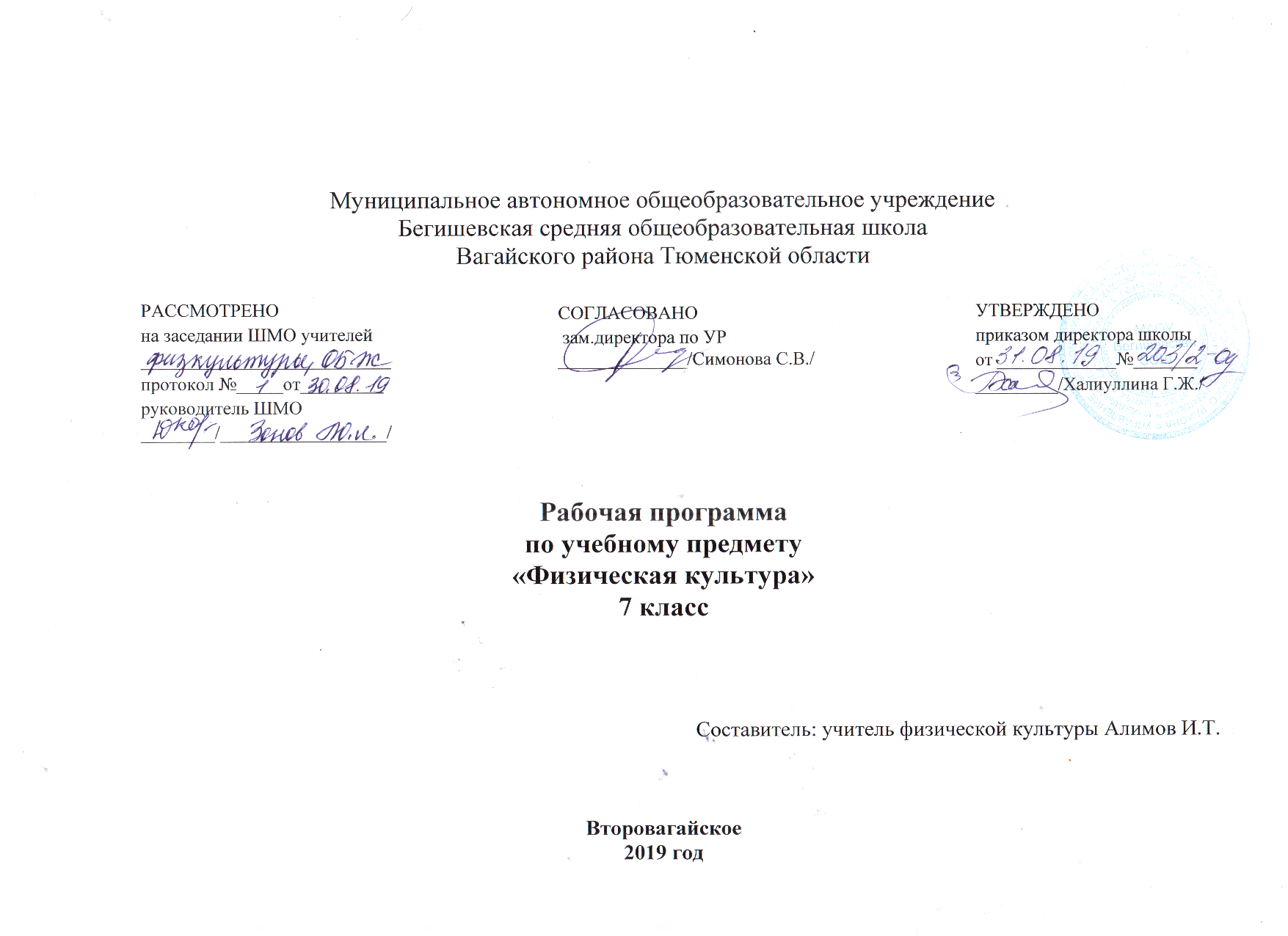
****

**1. Планируемый результат освоения курса физическая культура**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализии;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**2. Содержание учебного курса физическая культура**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

*Современное представление о физической культуре.*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Гимнастика с основами акробатики(18ч):* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

*Легкая атлетика (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование по учебному курсу физическая культура 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Спортивные игры | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Знания о физической культуре |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  |  | |

Аннотация учебного предмета физическая культура

*1.Нормативно-правовые документы:*

Настоящая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"

Примерной программы общеобразовательных учреждений по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре для 1-11 классов под редакцией В. Я. Ляха, А. А. Зданевича (Москва, «Просвещение», 2012 г.), федерального государственного образовательного стандарта

Учебного плана МАОУ Бегишевской СОШ.

Используется учебник

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 5-9 классы – М., Просвещение, 2014

Согласно программе на изучение физической культуры в основной школе отводится 102 часа год, 3 часа в неделю.

*2. Целью физического воспитания* в школе является содействие всестороннему развитию

личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми

физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный

уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и

освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную

деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 5-9 классе обеспечивается решением следующих

основных задач направленных на:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки,

развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание

ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение

двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений,

ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости)

способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими

упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре,

соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения,

капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности,

чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической

саморегуляции.

*3. Материально техническое обеспечение.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011.

**Учебники:**

1. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

*Электронно-программное обеспечение (при возможности)*

1) компьютер;

2) презентационное оборудование

3) выход в интернет

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | | | Тема, содерхание урока | Тип урока | | | Основные виды деятельности | | Планируемые результаты | | | | |
| план | | факт | Предметные | | Личностные | Метапредметные | |
| I четверть | | | | | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3.09 |  | | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. История ГТО. | Вводный | | | Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.  История ГТО. | | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 2 | 4.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты. | |
| 3 | 6.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. | Комбинированный | | | Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта; метать мяч на дальность. | |
| 4 | 10.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Совершенствование техники бега с низкого старта Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; | |
| 5 | 11.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.  Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; выполнять прыжки в длину с разбега. | |
| 6 | 13.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.  Метание мяча сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Метать мяч на дальность. | |
| 7 | 17.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | | | Развитие выносливости. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на средние дистанции; | |
| 8 | 20.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. | Комбинированный | | | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега. | |
| 9 | 24.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости | Комбинированный | | | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | | Уметь: самостоятельноъъ выполнять комплекс ОРУ;  Метать мяч на дальность. | |
| 10 | 25.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | | | Контроль техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; | |
| 11 | 27.09 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | | | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; | |
| 12 | 1.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | | | Совершенствование техники метания мяча. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Метать мяч на дальность. Знать правила игры. | |
| 13 | 2.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | | | Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на средние дистанции; | |
| 14 | 4.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | | | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега. | |
| 15 | 8.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости | Контроль | | | Контроль техники метания мяча. Развитие выносливости. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Метать мяч на дальность. | |
| 16 | 9.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | | | Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль техники прыжков в длину с разбега. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега | |
| 17 | 11.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты | Контроль | | | Контроль бега на короткие дистанции. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции; | |
| 18 | 15.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | | | Развитие силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на средние дистанции; | |
| Спортивные игры | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 16.10 |  | | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | Вводный | | | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов | | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 20 | 18.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.  Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций. | Игровой | | | Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры. | |
| 21 | 22.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски. | Игровой | | | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. | |
| 22 | 23.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.  Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. | Игровой | | | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. | |
| 23 | 25.10 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.  Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | | | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов. | |
| 24 | 6.11 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций. | Игровой | | | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней, средней дистанций. | |
| II четверть | | | | | | | | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 8.11 |  | | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Вводный | | | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. | | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | |
| 26 | 8.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | | | Обучение технике лазания по канату. Обучение технике упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике лазания по канату; технике упражнений на брусьях параллельных. | |
| 27 | 12.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Обучение технике выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. | |
| 28 | 13.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Обучение технике выполнения упражнений на бревне для девочек Развитие силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Акробатические упражнения.  Научиться: технике выполнения упражнений на бревне. | |
| 29 | 15.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств поднимание туловища сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств  поднимание туловища сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. | |
| 30 | 19.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП   челночный бег сдача норм ГТО. | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. челночный бег сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. | |
| 31 | 20.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Подтягивание сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне для девочек. Обучение технике выполнения упражнений на перекладине. Подтягивание сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине. | |
| 32 | 22.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.  Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. | |
| 33 | 26.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. | Комбинированный | | | Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне; лазать по канату. | |
| 34 | 27.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП прыжки в длину с места сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений.  прыжки в длину с места сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнений на брусьях. | |
| 35 | 29.11 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнения на перекладине. | |
| 36 | 3.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | | | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. | |
| 37 | 4.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине. | |
| 38 | 6.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; | |
| 39 | 10.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | | | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. | |
| 40 | 11.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. | |
| 41 | 13.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине. | |
| 42 | 17.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату. | |
| 43 | 18.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине; выполнять силовые упражнения. | |
| 44 | 20.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | | | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. | |
| 45 | 24.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Контроль | | | Контроль техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на перекладине. | |
| 46 | 25.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). | Контроль | | | Контроль техники упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. | |
| 47 | 27.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | | | Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; | |
| 48 | 28.12 |  | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | | | Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. | |
| III четверть | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | 14.01 |  | | ТБ на уроках по л/подготовке.  Повороты на месте и в движении. | Вводный | | | Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на месте. | | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | |
| 50 | 15.01 |  | | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | | | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | | Научиться: технике попеременного двухшажного хода. | |
| 51 | 17.01 |  | | Попеременный 2-х шажный ход. | Комбинированный | | | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. | |
| 52 | 21.01 |  | | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | | | Обучение технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. | | Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. | |
| 53 | 22.01 |  | | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | | | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. | |
| 54 | 24.01 |  | | Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | | | Развитие выносливости. | | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. | |
| 55 | 28.01 |  | | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. | Комбинированный | | | Совершенствование техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». | |
| 56 | 29.01 |  | | Бег по дистанции 2 км. сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Развитие выносливости.  Бег по дистанции 2 км. сдача норм ГТО | | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. | |
| 57 | 30.01 |  | | Попеременный 2-х шажный ход. | Комбинированный | | | Совершенствование техники Попеременного двухшажного хода. | | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. | |
| 58 | 4.02 |  | | Спуски с горы. | Контроль | | | Контроль овладения техникой спуска с горы | | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; | |
| 59 | 5.02 |  | | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | | | Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости. | | Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». | |
| 60 | 7.02 |  | | Повороты на месте и в движении. | Комбинированный | | | Совершенствование техники Поворотов. | | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. | |
| 61 | 11.02 |  | | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | | | Контроль техники Попеременного двухшажного хода. | | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. | |
| 62 | 12.02 |  | | Повороты на месте и в движении. | Контроль | | | Контроль техники поворотов на лыжах. | | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. | |
| 63 | 14.02 |  | | Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | | | Контроль прохождения дистанции. | | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. | |
| 64 | 18.02 |  | | Попеременный 2-х шажный ход.. | Комбинированный | | | Совершенствование техники Попеременного двухшажного хода. | | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. | |
| Спортивные игры | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | 19.02 | |  | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | Игровой | | | Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование перемещений. | | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 66 | 21.02 | |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Совершенствование техники бросков по кольцу. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры. | |
| 67 | 25.02 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | | | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. | |
| 68 | 26.02 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. | |  | | |  | |
| 69 | 28.02 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. | |  |  | |
| 70 | 4.03 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | Игровой | | | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. | |
| 71 | 5.03 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | | | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу. | |
| 72 | 7.03 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | | | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры | |
| 73 | 11.03 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. | |
| 74 | 12.03 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. | |
| 75 | 14.03 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | Игровой | | | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски с ближней дистанции. | |
| 76 | 18.03 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Совершенствование техники ведения мяча. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | |
| 77 | 11.03 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | | | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | |
| 78 | 21.03 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | Игровой | | | Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. | |
| IV четверть | | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | 1.04 |  | | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Повторить технику безопасности. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перемещения, остановки. Знать правила игры. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 80 | 2.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. | |
| 81 | 4.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | |
| 82 | 8.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры | |
| 83 | 9.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | | | Совершенствование техники бросков по кольцу с различной дистанции | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски с дальних, средних, ближних дистанций. Знать правила игры | |
| 84 | 11.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | | | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры | |
| 85 | 15.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. | Игровой | | | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Выполнять перемещения, остановки. Знать правила игры. | |
| 86 | 16.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | | | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. | |
| 87 | 18.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | | | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. | |
| 88 | 22.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. | Игровой | | | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; перемещения, остановки. Знать правила игры. | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | 23.04 |  | | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | | | Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции | | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 90 | 25.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.  Метание мяча сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции. | |
| 91 | 29.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. | |
| 92 | 30.04 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча. | Комбинированный | | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность. | |
| 93 | 2.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | Комбинированный | | | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции. | |
| 94 | 6.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | | | Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; | |
| 95 | 7.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | |
| 96 | 13.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча сдача норм ГТО | Контроль | | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча.  Метание мяча сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность; | |
| 97 | 14.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | | | Контроль бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять прыжков в длину с разбега. | |
| 98 | 15.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | | | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. | |
| 99 | 17.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Контроль | | | Контроль бега на выносливость. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. | |
| 100 | 21.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие выносливости бег 2000м сдача норм ГТО | Комбинированный | | | Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие выносливости бег 2000м сдача норм ГТО | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты. | |
| 101 | 23.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | | | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. | |
| 102 | 27.05 |  | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | | | Развитие выносливости. | | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. | |